

# Ementa



## Ementa de 7 a 11 de Outubro de 2019

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC Totais (g)
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	<b>Prato</b>	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0	1	0	34
	<b>Prato Vegetariano</b>	Paella de legumes	623	149	3	0	2	0	27
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	246	59	2	0	2	0	17
	<b>Prato</b>	Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0	2	0	37
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0	2	0	20
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	450	108	3	0	2	0	20
	<b>Prato</b>	Carapau no forno com batata cozida e feijão verde	336	80	1	0	1	0	25
	<b>Prato Vegetariano</b>	Estufadinho de legumes(grão, ervilha, tomate e cenoura com batata	596	142	2	1	1	0	27
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-coração	204	49	2	0	2	0	12
	<b>Prato</b>	Omelete de fiambre no forno com arroz de cenoura e salada tomate	642	153	5	1	1	0	43
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada de tomate	716	171	10	1	2	0	24
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou Gelatina	38 / 38	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja	408	98	4	1	1	0	25
	<b>Prato</b>	Massinha de bacalhau com cenoura, ervilha e tomate	619	148	2	0	2	2	45
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes (cenoura, ervilha e couve) com massa cotovelinhos	625	149	4	2	3	1	21
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

